



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

**Sabrina Auguste** , conseillère de prévention CROUS, [sabrina.auguste@crous-versailles.fr](mailto:sabrina.auguste@crous-versailles.fr)

1. Contexte réglementaire
2. Constat au sein du Crous
3. Opération PAMAL



# Prévention des troubles musculo-squelettiques

- **2009, Accord « santé et sécurité au travail dans la fonction publique »**, portant sur l'évaluation et à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) dans les trois versants de la fonction publique.
- **2013, Protocole d'accord cadre relatif à la prévention des risques psychosociaux**, étendre et accélérer la prévention des risques professionnels.
- **2014, Accord-cadre entre le ministère de l'éducation nationale, le ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche et la Mutuelle générale de l'éducation nationale (MGEN)**
- **2015, Guide pratique Démarche de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)**, DGAFP (Direction Générale de l'Administration et de la Fonction Publique)

## Accord-cadre entre le Ministère de l'Education Nationale (MEN), le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MESR) et la Mutuelle Générale de l'Education Nationale (MGEN) concerne un partenariat entre autre sur **la santé et le bien-être au travail des personnels**

- Actions concernant “des dispositifs de promotion de la Qualité de Vie au Travail”(QVT),
- Réseaux Prévention, Aide et Suivi (PAS) et les Centres de Réadaptation (CR).
- Actions concernent la formation des personnels, les campagnes de prévention des risques professionnels et l'accompagnement des personnels fragilisés.
- Aide au retour au travail.

## 2. Constat au sein du Crous



CHOISISSEZ UN T  
QUE VOUS AIMEZ ET VOUS  
N'AUREZ PAS À TRAVAILLER  
UN SEUL JOUR DE VOTRE VIE.

# CONSTAT au Crous de Versailles

- Une population **vieillissante et usées physiquement**.
- **Accidents du travail** (accidents de plain-pied et de manutention), **maladies professionnelles**, **restrictions médicales** (concernant le port de charge, le travail bras levés, position debout prolongée,...)
- **Taux de rotation** des agents d'environ 13%, **taux d'absentéisme** de 8%
- De plus en plus de situations présentées dans la **cellule de maintien dans l'emploi**
- Le **risque physique et la pénibilité** sont présent sur l'ensemble des postes en particulier en restauration collective.
- De plus en plus de plaintes et de **douleurs sur les postes administratifs**.

=> **Politique de lutte contre les TMS au niveau l'établissement et du réseau**

# 3. Convention avec MGEN et lancement de l'opération PAMAL



# Historique et contexte national

La **MGEN** gère, par délégation de service public, la sécurité sociale des personnels de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche

Un **accord Etat/MGEN** a mis en place des **réseaux PAS** pour offrir aux personnels dépendant de ces ministères des actions collectives ou individuelles de prévention et de promotion de la qualité de vie au travail.

**Kiné France Prévention** anime des actions de santé au travail, sur l'ensemble du territoire français, pour tout type de commanditaire publique ou privé

La **MGEN** a conclu une convention avec **KFP** pour développer des actions de prévention des TMS dans le cadre des réseaux PAS



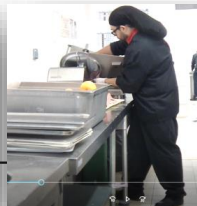
# Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur

**Sensibiliser et mobiliser tous les acteurs**  
**Observer les contraintes, dépister les risques**  
**Améliorer collectivement les situations à risques**  
**Proposer aux opérateurs des outils de régulation physique**  
**Intégrer l'action PAMAL dans une démarche globale et durable**



# Objectifs

- Permettre aux participants d'agir sur la part personnelle du risque physique
- Permettre aux responsables d'agir sur la part environnementale du risque physique
- Réduire les AT/MP liés au risque physique
- Prévenir les restrictions, inaptitudes médicales aux postes et l'absentéisme pour TMS
- Améliorer la Qualité de Vie au Travail
- Améliorer la performance des équipes en agissant sur le lien travail/santé



# Les participants

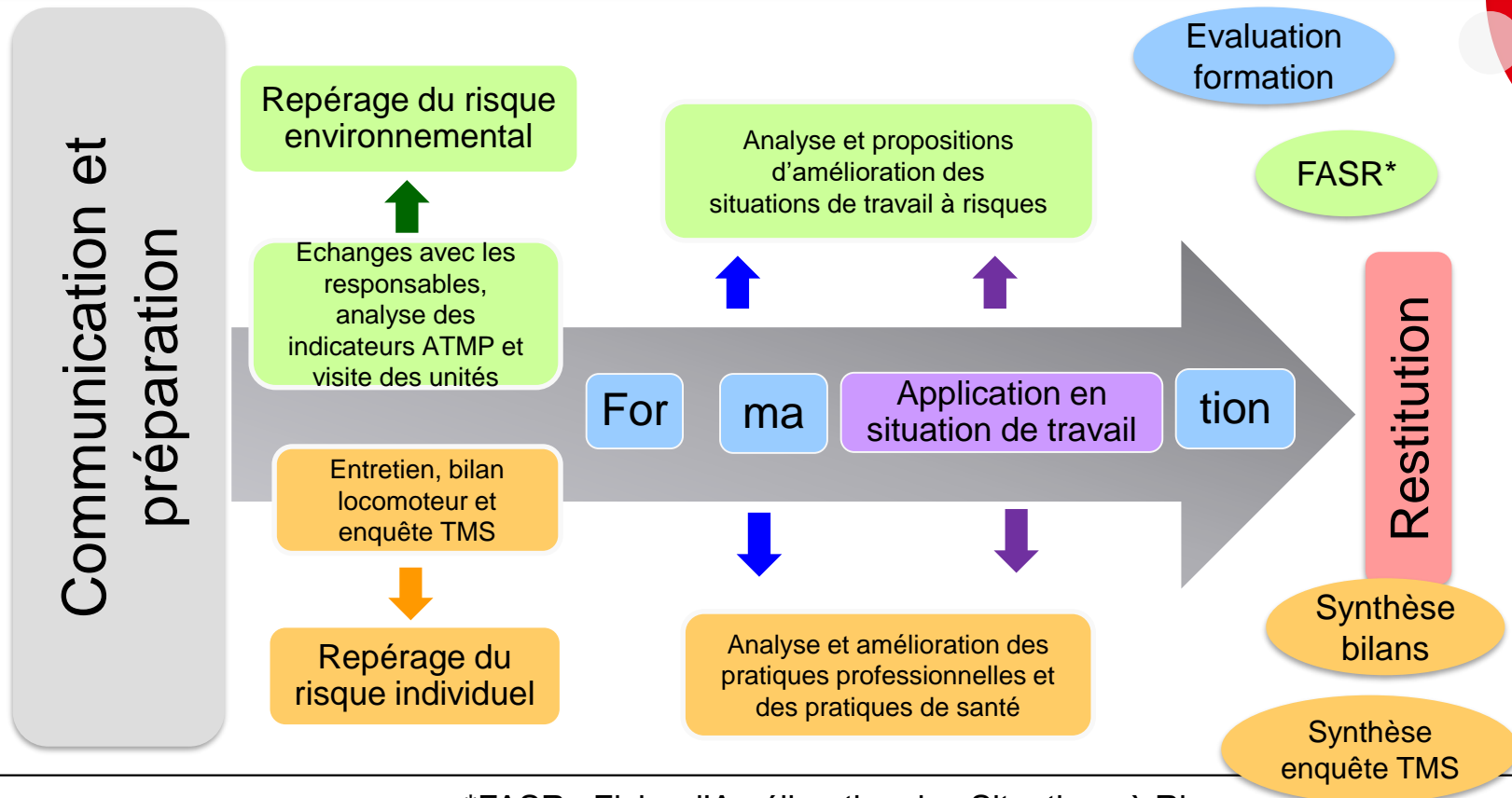


En restauration collective : agents de service, cuisinant, Plongeur batterie, agent d'approvisionnement, chef de cuisine, serveuse caissière, responsable de cafétéria



En résidence universitaire : agents de service, agents d'accueil, secrétaire, directrice adjointe

# Schéma intervention



\*FASR : Fiche d'Amélioration des Situations à Risque

Réunion projet RU/CROUS/MGEN/KFP

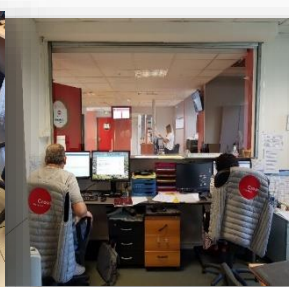
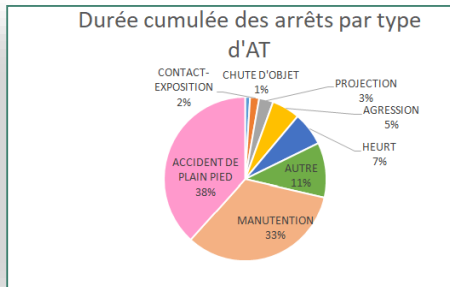
Réunion de préparation

Présentation à l'équipe

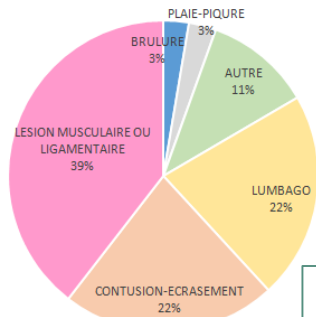


# Evaluation du risque

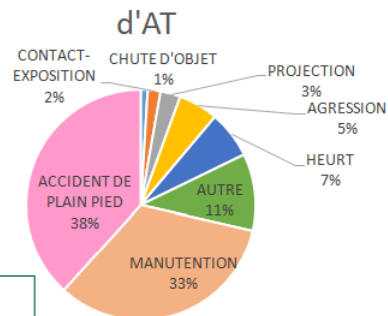
- Visite globale des unités concernées : observation des locaux, équipements, postes et situations de travail, entretiens avec les agents, etc.
- Etude de documentation : DUERP, fiches de poste, indicateurs ATMP.
- Réalisation d'une enquête TMS



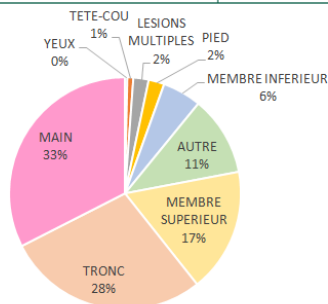
Durée cumulée des arrêts par types de lésions



Durée cumulée des arrêts par type d'AT



Durée cumulée des arrêts par sièges des lésions



TMS, lumbagos et contusions constituent l'essentiel des lésions

Les zones corporelles les plus touchées sont le tronc, le membre supérieur et la main

Les accidents de plain-pied et les manutentions représentent plus des 2/3 des AT



## Enquête sur les TMS

Votre employeur a sollicité notre réseau de kinésipréventeurs pour l'accompagner dans une action durable de prévention des Troubles Musculo Squelettique (tendinite, mal de dos...), du risque physique et de la pénibilité.

En amont de cette action PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) nous souhaiterions évaluer de façon anonyme les antécédents et les plaintes des salariés des unités de travail concernés par cette action. C'est pourquoi nous vous demandons de remplir le bref questionnaire ci dessous

Nous vous remercions pour votre participation à cette enquête, au service du bien être de tous.

Christian MEIGNAN, Coordinateur des actions en santé au travail de Kiné France Prévention

### I/ Informations générales

Unité ou service :

Métier ou fonction (figurant sur votre fiche de paie) :

Nature du contrat de travail :

CDI  Intérimaire

CDD  Autre...

Sexe : Femme  Homme

Age :

Ancienneté dans l'entreprise :

### II Questionnaire de santé

Main dominante : Droite  Gauche

Avez-vous eu un arrêt de travail pour un problème locomoteur, depuis 1 an

Oui  Non

Avez-vous déjà été opéré pour un problème locomoteur, depuis 5 ans

Oui  Non

Avez-vous déjà eu recours à un professionnel de santé pour un problème locomoteur, depuis 5 ans

Oui  Non

Prenez vous actuellement des médicaments (anti douleurs, anti-inflammatoires...) pour un problème locomoteur, depuis 3 ans

Oui  Non

### Localisation des douleurs

Avez vous eu, au cours des 12 derniers mois, des problèmes (courbatures, douleurs, gêne, engourdissement) au niveau des zones du corps suivantes ?

Nuque : oui  non

Haut du dos : oui  non

Bas du dos : oui  non

Épaule/bras : Droit  Gauche

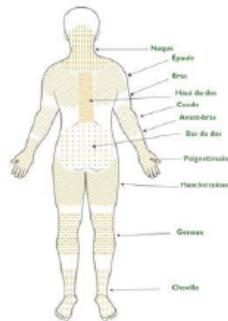
Coude/avant bras : Droit  Gauche

Poignet/main : Droit  Gauche

Hanche/cuisse : Droit  Gauche

Genou/jambe : Droit  Gauche

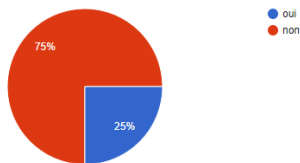
Cheville/pied : Droit  Gauche





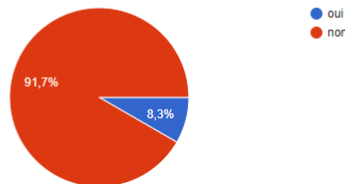
Avez vous eu un arrêt de travail pour un problème locomoteur depuis 1 an

24 réponses



Avez vous été opéré pour un problème locomoteur depuis 5 ans

24 réponses



¼ des répondants ont eu un arrêt de travail pour problème locomoteur

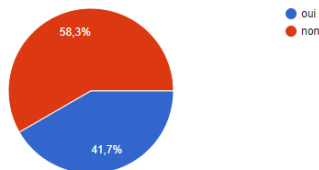
8,3 % des répondants ont été opéré pour un problème locomoteur depuis 5 ans

42 % des répondants ont eu recours à un professionnel de santé pour un problème locomoteur depuis 5 ans

42 % des répondants prennent actuellement des médicaments pour un problème locomoteur

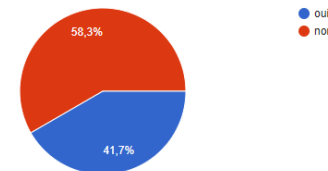
Avez vous déjà eu recours à un professionnel de santé pour un problème locomoteur depuis 5 ans

24 réponses

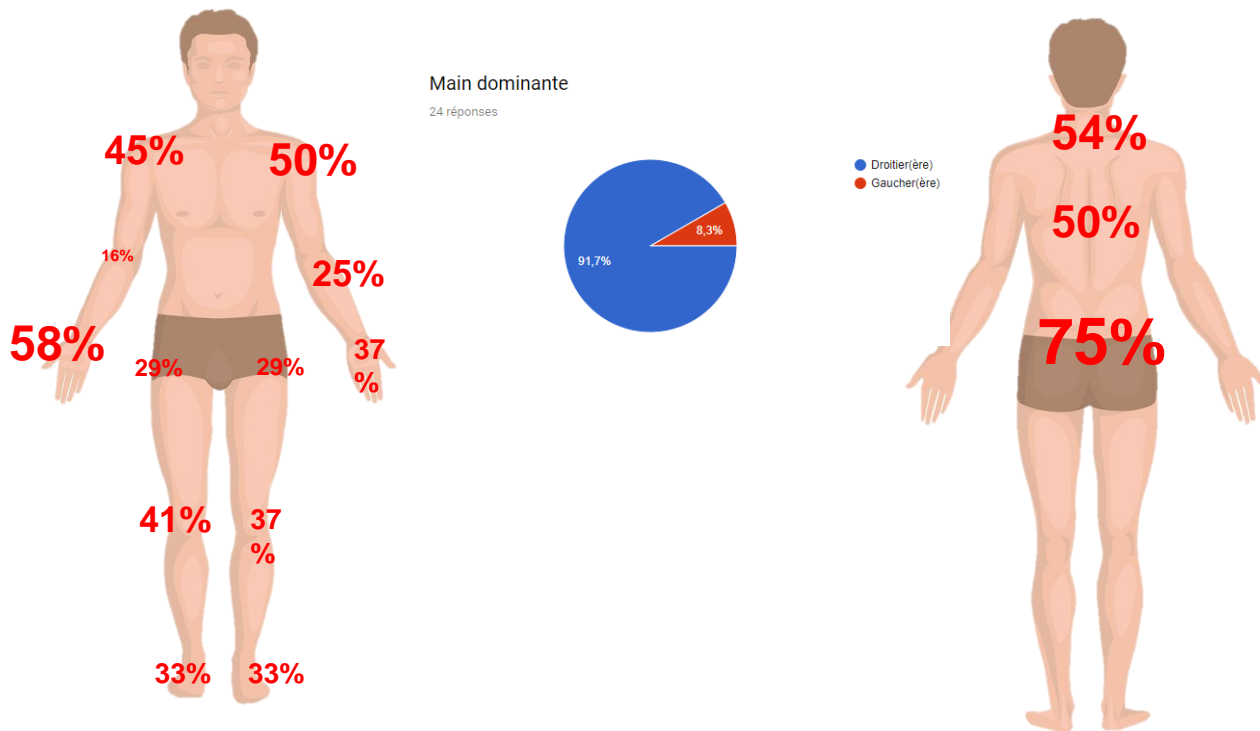


Prenez vous actuellement des médicaments (anti douleurs, anti-inflammatoires...) pour un problème locomoteur

24 réponses



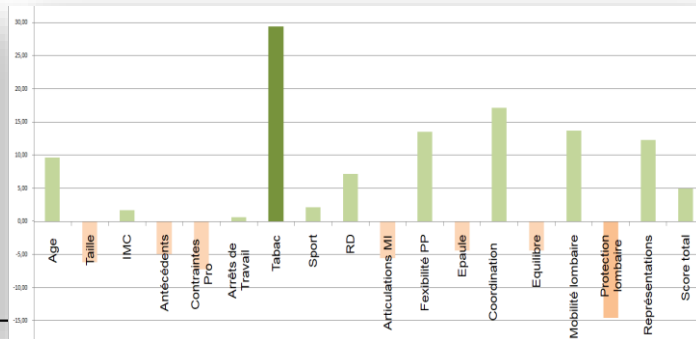
Avez vous eu, au cours des 12 derniers mois, des problèmes (courbatures, douleurs, gêne, engourdissement) au niveau des zones du corps suivantes ?

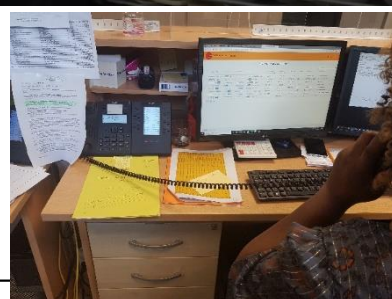
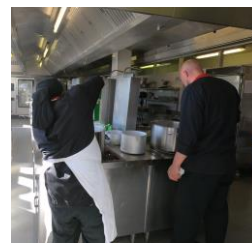
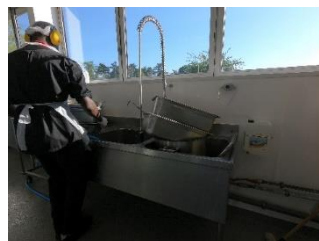


Fréquence élevée des TMS, principalement sur le rachis, le poignet droit, les épaules et le genou droit, toutes les articulations sont touchées

# Bilans individuels

- Evaluation des facteurs de risques personnels
- Tests de capacités physiques et de savoir-faire posturo gestuels.
- Dépistage des limitations fonctionnelles
- Recommandation de mouvements préventifs et conseils de santé.
- Possibilité de réaliser des enquêtes épidémiologiques et des bilans de contrôle à distance





# Formation collective



- Comprendre le fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Développer l'écoute corporelle et le « prendre soin de soi »
- Pratiquer des mouvements préventifs et compensatoires
- Améliorer les gestes et pratiques de métier
- Améliorer les situations à risque

# Les mouvements PAMAL

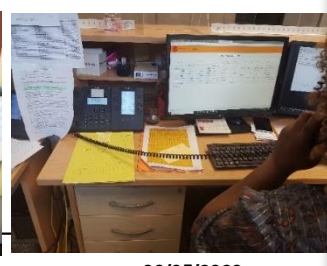
- Le kinési-préventeur recommande les mouvements préventifs et compensatoires adaptés à chaque salarié (grâce au bilan) et à chaque activité/poste de travail (grâce à la visite)
- Utilisation du livret et d'une fiche d'aide à la pratique lors de la formation et entre les séances
- Pratique au poste et chez soi entre les séances de formation

## Formation collective



# Application en situation de travail

- Auprès des agents qui participent à la formation en binôme ingénierie SST / Kiné
- Observation : les situations à risque, recherche d'amélioration
- Confronter les stratégies gestuelles et les pratiques professionnelles, proposer des améliorations
- Réaliser des vidéos qui seront utiliser sur les temps de formation collective (pour les « disputes de métier »)
- Reporter les infos sur la FASR

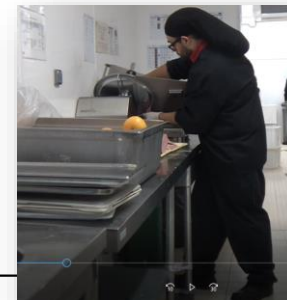
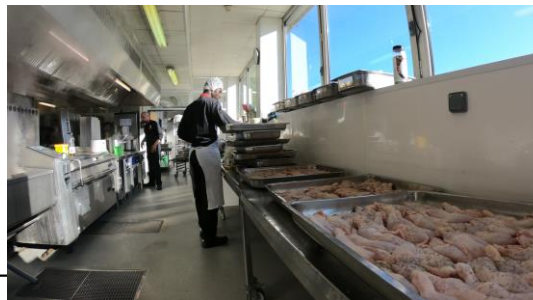


# Améliorer les gestes de métiers

- Analyse des contraintes et des stratégies à partir des vidéos.
- « Disputes de métiers » entre salariés, pour faire émerger des améliorations de pratiques professionnelles.
- Essais de nouvelles stratégies entre les séances.
- Apprentissage de quelques gestuelles fondamentales sur des situations à risques (port de charge) en tenant compte des variabilités inter opérateurs.
- Recommandations sur les stratégies gestuelles (en générales plusieurs pour une même situation) qui font consensus.

**Formation collective**

**Application en  
situation de travail**





## exemple Fiche d' Amélioration des Situations à Risque en résidence

Poste/Situatio n	Photo	Description/ <b>astreintes</b> / <b>contraintes</b>	Propositions d'améliorations
nettoyage cuisine		ensemble table/chaise lourd à manipuler, entraînant des efforts excessifs, <b>risques pour le dos et les membres supérieurs</b>	mettre des patins en téflon sous les points d'appui au sol pour faire glisser facilement l'ensemble
nettoyage couloir		Couloir mal éclairé, rendant difficile le nettoyage des sols, Mauvaises visibilité	Revoir l'éclairage: ampoules plus fortes?
cuisine		Branchement électriques apparents, non protégés: risque électrique	Prévoir un cache sur les prises
entretien extérieur		Chariot pour l'entretien extérieur: très bruyant, roues inadaptées, <b>risque de fatigue nerveuse à cause du bruit permanent</b>	utiliser un charriot adapté: roues plus adaptées
entretien extérieur		pince inadaptée, poignée non adaptée à la fonction de la main, <b>inclinaison du poignet trop importante, poignée non ergonomique, induisant de la fatigue tendineuse et musculaire pour la main, le poignet et l'avant-bras</b>	Réfléchir à un outil plus adapté respectant les données ergonomiques( avis d'ergonome en cours)
Poste d'accueil		Manque de profondeur du plan de travail impliquant une position des écrans trop près de l'utilisateur. <b>Fatigue visuelle importante++ et risque de douleurs cervicales</b>	Déplacer le "classeur de papier " à gauche pour réaxer les écrans et les encastrier vers l'arrière pour gagner (un peu) de profondeur. Régler les écrans avec la même inclinaison et la même luminosité. Accès aux réglage de luminosité et contraste directement sur l'écran. <b>Penser aux exercices de détente visuelle</b>
Poste d'accueil		Idem, Le support de l'écran étant fixe et trop haut, on ne peut pas le reculer à une distance "bras tendu". <b>Fatigue visuelle importante++ et risque de douleurs cervicales</b>	changer d'écran . <b>Exercice de détente</b>

15 situations traitées

# En synthèse

- Un contexte national favorable : dispositif PAS, priorisation par le **CNOUS des actions vers les agents polyvalents et plonge des RU**
- Un contexte local et des indicateurs ATMP et TMS justifiant pleinement l'action
- Une bonne cohérence entre l'analyse des AT et l'enquête TMS
- Un groupe de volontaires motivés et participatifs
- Un binôme précieux Kiné et ingénieure SS
- Une adaptation du format et de l'organisation pour tenir compte des contraintes de service
- Une FASR riche de propositions qu'il faudra priorisées et suivre dans le temps

**Christophe Roux**, coordinateur des actions TMS PAS

Se tient à votre disposition pour toute question concernant le suivi de cette action et pour toute intervention complémentaire.

*c.roux@kinefranceprevention.fr*

06 78 00 62 92

<http://kinefranceprevention.fr/pamal/>

# Pour aller plus loin

• <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/sante-et-securite-au-travail-publications-disposition-46590>

• **KFP** : <http://kinefranceprevention.fr/>

• **INRS** (Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles) : <http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html>

# MERCI